

5 råd for babyens inneklima



Her er konkrete råd og tiltak for å tilrettelegge babyrommet, fra Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn – NFBIB

Foto: Magnus Jordheim

De som venter barn, bør forberede den nyfødtes nærmiljø godt og i så god tid som mulig før fødselen. Uansett rom den nyfødte skal oppholde seg i, definerer vi nå som ”babyrommet”. For nå må det tas hensyn til den mest sårbare, den nyfødte!

1. Forbered rommet i god tid

Oppussing og maling.

- Babyrommet bør gjøres helt klart helst to-tre måneder før barnet kommer til verden.
- Rommet som babyen ligger i bør tilrettelegges for enkelt renhold, med minst mulig støvsamlende flater og lister, med renholds vennlige vegger og hyller.
- Gulv – gjerne lakkert eller malt tregulv. Helst ikke eldre vinyl- eller linoleumsbelegg. Absolutt ikke teppegulv, men gjerne vaskbare små tepper eller et ekstra babyteppe eller to til å legge på gulvet.
- Babyrommet kan males med en moderne luktsvak og vannbasert maling fra en anerkjent produsent. Sengen kan males med en halvblank, eller blank, egnet luktsvak maling for å få en overflate som er lettere å rengjøre.

Babyseng, sengetøy og madrass

- Babyen skal ha sin egen seng. Barnesengen bør ha sengebunn av tre med luftåpninger mellom bunnbordene og ikke tett bunnplate.
- Det beste er å kjøpe ny madrass til babyen. Ny madrass bør pakkes ut av plast og luftes opptil et par uker før den tas i bruk og er luktfri.
- Bruk dyner/puter som tåler å vaskes på 60°C. Tekstiler bør vaskes før bruk.

2. Inneluft uten forurensninger

Kjemikalier

- Unngå kilder til kjemiske luftforurensninger, inkludert matos, rengjøringsmidler, parfyme, stearinlys, røkelse, kremer og annen kosmetikk. Vær obs på kjemikalier i nye leker og nye møbler.
- Husstøv kan fungere som deponi for skadelig forurensning.

Ventilasjon/lufting

- Babyen bør ikke ligge i dårlig ventilert rom, men heller ikke i direkte trekk.
- Sørg for at det blir rikelig og godt luftskifte selv om vinduet må holdes lukket. Lufterventiler og -spalter holdes åpne, og skal ikke dekkes til av gardiner og rullegardiner. Men trekk skal unngås!
- La barnet få tilgang til hele romluften. Helt innelukkede løsninger med ”himmelseng” bør unngås.
- Sørg for å gjennomluften godt og effektivt minst et par ganger om dagen.

Radon

Radonmåling er viktigst i underetasje og første etasje! Høyere opp i etasjene er det liten risiko. Kontakt kommunehelsetjenesten eller Statens strålevern for råd hvis du er i tvil.

Tobakksrøyk

Babyen må skånes for enhver direkte eller indirekte eksponering for tobakksrøyk.

Dyr og fugler

Skal ikke inn på babyrommet hvis det foreligger allergi i familien.

Smittesisiko

Barn eller voksne (unntatt foreldre) med forkjølelse eller andre smittsomme luftveissykdommer skal ikke komme nær babyen eller inn på babyværelset.

3. God fuktkontroll

- Tørking av tøy inne bør ikke foregå i babyrommet.
 - Vær obs på kondensering av fukt på vindu, det viser tegn på dårlig luftskifte.
 - Ikke møbler helt tett inntil kald yttervegg, det kan gi kondens og muggvekst.
- Se også brosjyren *Gode råd om å forebygge og utbedre fuktskader i boligen*.
<https://www.bedreinnemiljoforbarn.no/forebygge-og-utbedre-fuktskader-i-boligen-2/>.

4. Riktig temperatur

- Anbefalt romtemperatur er omkring 20-22°C i oppvarmingssesongen, gjerne 17-19°C om natten.
- Oppvarming: Elektrisk oppvarming må ha lav overflatetemperatur. Unngå bruk av åpne panelovner som brenner støv. Velg gjerne lukkede ovner. Varmekildene rengjøres godt før sesongen starter.

5. Hold det rent

- Prøv å tilrettelegge rommet så renholds vennlig som mulig. Godt renhold får støvet ut av huset.
- Babyværelset klar- og rengjøres i god tid før fødsel. Gjør rent om mulig 2 ganger ukentlig.
- Bruk gjerne mopp og mikrofiberkluter, ev. lett fuktet med rent vann og minst mulig kjemikalier.
- God forebygging er å støvsuge litt oftere enn vanlig. Husk å skifte støvsugerposen regelmessig. En støvsuger med Hepafilter eller en sentralstøvsuger er å foretrekke.

Det viktigste er ikke at alt er perfekt, men at enkle grep kan forebygge og redusere helseplager.

Oppsummering

Babyens soverom bør være godt ventilert, passe temperert, enkelt å renholde og med minst mulig luftforurensinger (slimhinneirriterende, allergifremkallende eller smittestoff).

Mer informasjon? Se NFBIBs nettsider på www.bedreinnemiljoforbarn.no

Nettsiden har sjekklister og mer informasjon og lenker som utdyper disse rådene.

Se også [Trygt sovemiljø 2020-nett.pdf \(lub.no\)](#) om soveråd.

Har du sykdommer i familien med arvelig grunnlag som f. eks allergi eller astma som kan kreve særlige tiltak, bør du snakke med fastlegen din om dette. Du finner også råd på nettsidene til Norges Astma- og Allergiforbund (www.naaf.no) og på Nasjonalt folkehelseinstitutt, www.fhi.no

-Lykke til med den lille!

Vennlig hilsen Norsk Forum for Bedre Innemiljø for Barn – NFBIB

Januar 2022